Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Aiguillettes de poulet fermier en croûte de cèpes, mayonnaise aux herbes, salade de fenouil et oranges sanguines

Ingrédients

300 g de farine, 4 blancs de poulet fermier, 3 oeufs, 40 g de cèpes séchés, 100 g de chapelure, 4 oranges sanguines, 2 bulbes de fenouil, 10 càs d'huile d'olive, Fleur de sel , , pour la mayonnaise:, , 2 jaunes d'oeuf, 1 càc de moutarde, 200 g d'huile, 2 càc de vinaigre de Xérès, persil plat, coriandre, etc...,

Préparation

Mayonnaise:
Disposer les jaunes dans un cul de poule, saler et ajouter la moutarde.
Ciseler les herbes.
Monter la mayonnaise au fouet en tournant en permanence, ajouter l'huile en filet.
Quand la mayonnaise "serre", rajouter le vinaigre et continuer.
Ajouter ensuite les herbes et assaisonner.
Poulet:
Préchauffer le four à 180°.
Secouer les cèpes séchés pour les débarrasser des impuretés éventuelles. Placer dans le bol d'un mixer et réduire en poudre très fine. Mélanger avec la de chapelure (60/40).
Paner les filets de poulet: les passer d'abord dans la farine, puis dans l'oeuf (salé et poivré) et enfin dans le mélange de chapelure aux cèpes. Réserver.
Peler les oranges à vif et les découper "à livre ouvert".
Réserver le jus. Couper le pied coriace des bulbes de fenouil, inciser dans la longueur et retirer le centre. Découper le reste en fines lamelles (mandoline) et réserver les pluches vertes pour la décoration.
Commencer à dresser les assiettes: sur chaque assiette, dresser un lit de tranches d'orange, de fines lamelles de fenouil, quelques cristaux de fleur de sel, de l'huile d'olive et un tour de moulin. disposer un peu de mayonnaise sur l'assiette.
Disposer le poulet sur une plaque allant au four et enfourner 6 minutes à 180°
Laisser reposer 6 minutes.
Remettre au four 6 minutes
Evaluer l'à point de cuisson (ferme à la pression du doigt, mais pas plus) remettre au four si nécessaire.
Dresser sur les assiettes .

Notes :